

A ROTINA MODERNA COMO FATOR AGRAVANTE NO AUMENTO DOS CASOS DE ALOPECIA FEMININA: UMA REFLEXÃO SOBRE CAUSAS E O PAPEL DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Mariana Faleiro¹.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASMU.2025/RS.14

RESUMO: A queda capilar em mulheres configura uma demanda clínica em ascensão, com crescimento significativo nos últimos anos, decorrente de diversos fatores, como o aumento do estresse, má alimentação, distúrbios hormonais, estilo de vida acelerado, sobrecargas emocionais e até mesmo consequências do período pós pandemia. São inúmeros os fatores, que relacionam hábitos contemporâneos ao agravamento dos quadros de alopecia feminina, afetando não apenas a saúde capilar, mas também a autoestima, o bem-estar e o psicológico das mulheres que vivenciam essa condição. Considerando esse quadro, o presente estudo tem como objetivo refletir sobre as causas atuais do aumento nos casos de alopecia feminina, analisando especialmente o impacto da rotina moderna na saúde capilar e destacando o papel da educação em saúde como ferramenta preventiva e terapêutica. Como metodologia, foi realizado uma análise qualitativa em observações clínicas, entrevistas semiabertas com pacientes atendidas em ambiente multidisciplinar, além da incorporação de estudos atualizados e fundamentação teórica obtida por meio de revisão narrativa da literatura com foco em tricologia, o que permitiu uma compreensão abrangente dos fatores envolvidos. Os resultados parciais apontam que, embora a bibliografia ainda seja escassa, há convergência entre casos analisados: mulheres jovens e adultas, inseridas em rotinas aceleradas e jornadas múltiplas, relataram níveis elevados de estresse, sono desregulado, alimentação pobre em nutrientes essenciais e dificuldade em manter práticas de autocuidado. A cultura da produtividade, associada à pressão estética e à exaustão emocional, se mostra como um gatilho silencioso que afeta diretamente a saúde dos fios. Conclui-se que a educação em saúde pode contribuir significativamente para a identificação precoce de fatores de risco, bem como para a adoção de estratégias preventivas integradas ao cotidiano das pacientes. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de abordagens multidisciplinares que considerem não apenas os aspectos clínicos da alopecia, mas também os determinantes sociais e comportamentais que permeiam sua crescente incidência entre o público feminino.

PALAVRAS-CHAVE: Mulher. Tricologia. Estresse.